

Утверждаю:

Директор Муниципального
общеобразовательного учреждения
Благовещенская средняя школа

Н.А.Баштовая

18.08.2023г.



**Примерное циклическое десятидневное меню
двухразового горячего питания для организации питания детей
11-18 лет
на 2023-2024 учебный год**

Неделя :первая
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Наименование блюда 1 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
3	Бутерброд с сыром	40/20	8,77	15,1	9,1	207,42	0,0	0,1	0	0	129,0	0	4,8	0,19
182	Каша пшеничная молочная	250/12,5/10	7,84	13,54	67,91	227,48	0,11	0,0	20,0	0,30	9,4	111,1	73,5	2,49
382	Какао с молоком	200	3,8	3,4	50,0	243,14	0,04	1,3	0,01	0,05	122	90,0	14,0	0,56
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,2	20,1	94,7	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО		23,51	33,24	147,11	772,74	2,26	1,4	20,01	1,45	282,0	267,5	108,6	16,34

№ рец.	Наименование, 1 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ОБЕД														
97	Суп картофельный с курицей	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	12,34	4,95	0,21	31,9	129,96	40,01	1,61
873	Компот из ягод	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,006	40,0	1,1	0	7,52	22,0	45,8	0,3
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО		11,95	7,41	59,49	349,9	0,28	52,34	6,05	1,31	59,42	216,96	99,8	3,01

№ рец.	Наименование блюда 2 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
290	Курица тушеная в соусе	75/75	17,65	14,58	24,7	221,0	0,05	0,02	43,0	5,0	54,50	132,9	20,3	1,62
312	Каша гречневая рассыпчатая	180/10	11,24	6,52	54,0	316,57	0,01	0,00	0,09	0,05	27,22	245,12	16,26	5,53
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	Груша	150	0,36	0,09	16,1	67,0	11	2,8	1	0,1	10	14	7	0,2
	ИТОГО		33,64	22,75	89,3	730,8	11,2	4,19	33,23	3,55	110	482,24	56,51	8,87

№ рец.	Наименование, 2 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ОБЕД														
88	Щи из свеж капусты с курицей	250/20	12,65	10,05	10,98	201,8	0,06	18,46	0,00	0,1	43,33	47,63	22,25	0,8
346	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,2	0,06	15,02	61,8	0,02	0,00	0,00	0,01	12	2,4	0,0	0,8
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО		17,4	11,7	60,68	395,1	0,17	11,37	0,00	3,6	70,78	121,83	40,25	2,47

№ рец.	Наименование блюда З Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
281	Котлета мясная запеченая	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	0,18	43,75	116,38	32,13	1,5
321	Капуста тушеная	200	6,76	11,6	19,6	198,6	0,06	22,6	1,09	1,0	118,6	11,5	3,7	11,68
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,16	24,6	132,0	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО		27,06	24,36	151,61	546,05	4,97	23,45	38,74	11,68	194,95	203,88	52,83	18,58

№ рец.	Наименование, З Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ОБЕД														
111	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/25	2,69	2,84	17,24	104,75	0,11	8,25	0,00	0,1	24,6	66,65	27,0	1,09
859	Компот из свежих плодов	200	0,02	0,06	15,02	61,8	0,02	0,00	0,0	0,01	12	2,4	0,0	0,8
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,16	24,6	132,0	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	Фрукты свежие	150	0,36	0,09	16,1	67	11	2,8	1	0,1	10	14	7	0,2
	ИТОГО		7,62	4,15	72,96	365,51	0,34	11,05	1	1,31	66,6	148,05	48	3,19

№ рец.	Наименование блюда 4 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
401	Оладьи на молоке	200/30	13,95	18,6	55,63	293,85	0,3	1,25	31,2	0,6	146,8	218,9	58,2	2,38
382	Какао с молоком	200	1,9	1,7	25,0	121,57	0,04	1,3	0,01	0,05	122	90,0	14,0	0,56
	Сок яблочный	200	0,13	0,23	24,49	99,0	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	ИТОГО		15,98	20,53	105,12	514,42	0,34	3,65	31,21	2,75	454,8	329,9	214,7	

№ рец.	Наименование, 4 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
82	Борщ с капустой и картофелем с курицей	250/25	15,99	17,68	14,94	198,51	0,05	10,29	0,0	0,1	44,38	53,23	26,25	1,19
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	Печенье	50	3,75	5,0	37,8	208,5	0	0	0	0	5,8	18,0	4,0	0,4
	ИТОГО		24,49	24,33	92,44	600,31	0,34	11,05	1	1,31	66,6	148,05	48	3,19

№ рец.	Наименование блюда 5 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
234	Котлета рыбная запеченая	100	11,6	9,87	6,0	164,13	0,09	0,04	0,05	0,07	32,7	147,53	23,0	0,66
312	Картофельное пюре	200/10	4,26	8,08	31,06	213,94	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
873	Компот из ягод	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,006	40,0	1,1	0	7,52	22,0	45,8	0,3
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	Яблоко	150	0,4	0,4	9,5	63,0	2	0,0	0,0	4,0	1,6	1,4	2,3	12
	ИТОГО		20,52	19,66	89,82	579,47	0,626	61,52	8,72	45,12	89,88	362,59	114,99	3,29

№ рец.	Наименование, 5 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ОБЕД														
102	Суп картофельный с бобовыми с курицей	250/25	15,49	16,38	31,04	272,71	0,23	5,81	0,0	0,21	38,08	87,18	35,3	2,03
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО		20,24	18,03	70,74	466,01	0,34	5,81	0,0	3,41	64,08	152,18	49,3	3,53

Неделя :вторая

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Наименование блюда 6 Д Е Н Ь	Выход блюду,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
401	Оладьи на молоке	200/30	13,95	18,6	55,63	293,85	0,3	1,25	31,2	0,6	146,8	218,9	58,2	2,38
382	Какао с молоком	200	1,9	1,7	25,0	121,57	0,04	1,3	0,01	0,05	122	90,0	14,0	0,56
ИТОГО			15,85	20,3	80,63	415,42	0,34	3,65	31,21	2,75	454,8	329,9	214,7	3,34

№ рец.	Наименование, 6 Д Е Н Ь	Выход блюду,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ОБЕД														
97	Суп картофельный с курицей	250/25	10,29	8,7	36,99	198,5	0,1	8,4	0,2	0,2	18,4	59,2	22,3	0,7
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	50	4,55	1,16	24,6	132,0	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
ИТОГО			15,04	9,92	76,61	392,3	0,34	10,4	0,2	4,31	60,4	177,6	43,3	3,5

№ рец.	Наименование блюда 7 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
281	Котлета мясная запеченая	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	0,15	28,75	0,18	43,75	116,38	32,13	1,5
312	Макароны отварные	200/10	7,36	7,06	47,1	281,46	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
346	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,2	0,06	15,02	61,8	0,02	0,00	0,00	0,01	12	2,4	0,0	0,8
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО		27,66	20,27	102,42	801,93	0,39	21,58	28,87	1,43	127,11	205,37	92,32	4,98

№ рец	Наименование, 7 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ОБЕД														
88	Щи из свеж капусты с курицей	250/20	12,65	10,05	10,98	201,8	0,06	18,46	0,00	0,1	43,33	47,63	22,25	0,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	Фрукты свежие	150	0,36	0,09	16,1	67	11	2,8	1	0,1	10	14	7	0,2
	ИТОГО		6,76	11,79	65,78	462,1	0,17	21,06	1,0	3,6	70,78	121,83	40,25	2,47

№ рец.	Наименование блюда 8 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/30	34,36	46,2	40,0	666,0	0,09	0,74	0,33	0,5	226,4	344,91	48,02	0,84
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
ИТОГО			34,56	46,15	55,1	727,3	2,09	0,74	0,33	6,6	234,0	346,31	50,32	13,24

№ рец.	Наименование, 8 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ОБЕД														
82	Борщ с капустой и картофелем с курицей	250/25	15,99	17,68	14,94	198,51	0,05	10,29	0,0	0,1	44,38	53,23	26,25	1,19
859	Компот из свежих плодов	200	0,02	0,06	15,02	61,8	0,02	0,00	0,0	0,01	12	2,4	0,0	0,8
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
ИТОГО			20,58	19,34	54,56	392,31	0,17	11,37	0,00	3,6	70,78	121,83	40,25	2,47

№ рец.	Наименование блюда 9 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
293	Курица запеченая	100/5	22,06	18,23	1,6	176,25	0,06	0,03	53,75	0,76	68,13	166,13	25,38	2,03
312	Картофельное пюре	200/10	4,26	8,08	31,06	213,94	0,16	21,43	0,12	0,14	45,56	103,59	42,19	1,18
873	Компот из ягод	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,006	40,0	1,1	0	7,52	22,0	45,8	0,3
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	итога		30,98	28,02	75,16	571,59	0,176	40,12	54,88	8,24	197,56	286,59	85,87	3,43

№ рец.	Наименование, 9 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ОБЕД														
102	Суп картофельный с бобовыми с курицей	250/25	15,49	16,38	31,04	272,71	0,23	5,81	0,0	0,21	38,08	87,18	35,3	2,03
	Сок	200	0,13	0,23	24,49	99,0	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	Итого		15,62	18,21	80,13	503,71	0,34	5,81	0,00	3,41	64,08	152,18	49,3	3,53

№ рец.	Наименование блюда 10 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК														
278	Тефтели мясные в соусе	80/80	7,3	10,83	7,55	156,91	0,08	0,4	0,05	0,2	32,73	147,53	23	0,66
679	Рис отварной	180/10	4,55	5,96	47,12	263,46	0,0	0,09	0,03	6,38	101,91	33,46	0,69	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,057	15,1	61,3	0,0	0,0	0,0	2,1	6,0	0,0	0,0	0,4
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО		16,6	18,44	94,37	613,67	11,35	25,62	33,26	3,64	128,34	340,71	82,44	4,32

№ рец.	Наименование, 10 Д Е Н Ь	Выход блюдо,г	Пищевые вещества				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ОБЕД														
111	Суп с макаронными изделиями с курицей	250/25	2,69	2,84	17,24	104,75	0,11	8,25	0,00	0,1	24,6	66,65	27,0	1,09
873	Компот из ягод	200	0,11	0,11	17,9	69,4	0,006	40,0	1,1	0	7,52	22,0	45,8	0,3
	Хлеб пшеничный	55	4,55	1,6	24,6	132	0,11	0,00	0,00	1,1	20	65	14	1,1
	ИТОГО		7,35	4,55	59,74	306,15	0,22	48,25	1,1	1,2	52,12	153,65	86,8	2,49

Среднее

26,3

27,3

104,4

689,1

Исполнитель технолог

В.В.Плеханова

